

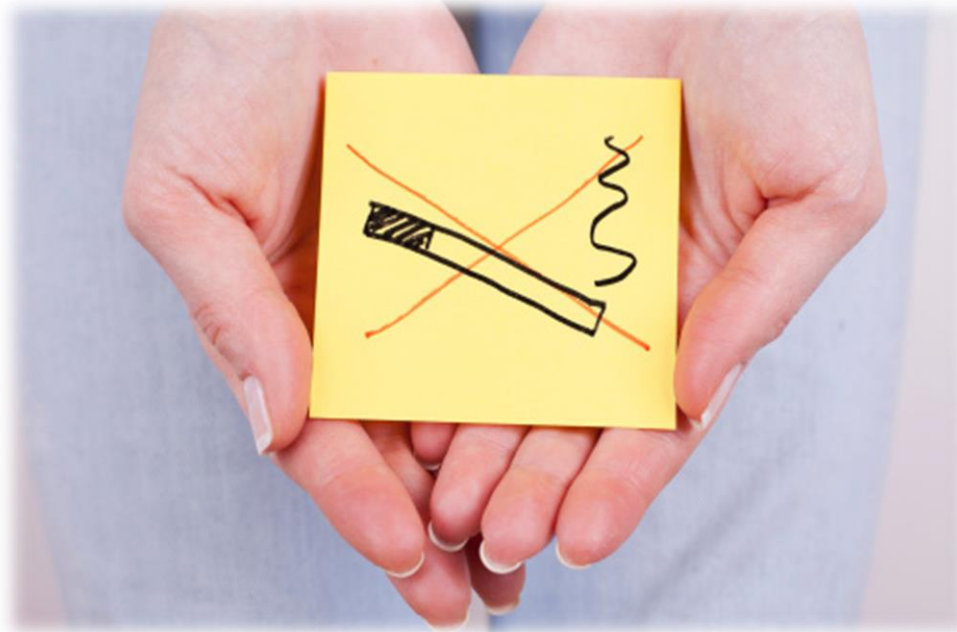


Raucherentwöhnung

life  beats

Raucherentwöhnung

Rauchen ist eine der häufigsten Suchtgewohnheiten. Und es ist eine tödliche Sucht, denn die Hälfte aller Raucher stirbt frühzeitig, im Schnitt etwa acht Jahre früher als Nichtraucher. Die gute Nachricht ist jedoch, dass die Hälfte all jener, die geraucht haben, irgendwann auch wieder davon losgekommen ist. Und Sie schaffen das auch!



In wenigen Schritten mit dem Rauchen aufhören

Einen Plan entwickeln

Mögliche Optionen sind Selbsthilfegruppen, psychologische Beratung, Entspannungsübungen, Aversionstechniken, Hypnose sowie Nikotinkaugummi oder -pflaster. Nähere Informationen über diese Therapiemöglichkeiten erhalten Sie von Ihrem Arzt. Erkundigen Sie sich auch bei Personen, die erfolgreich aufgehört haben, mit welchen Strategien sie es geschafft haben.

Für Unterstützung sorgen

Bitten Sie Ihre Familie, Freunde und Kollegen um Hilfe und Geduld. Erklären Sie, dass Sie eine Zeitlang gereizt sein könnten. Unterstützungsprogramme sind ebenfalls sehr hilfreich.

Kalter Entzug

Die meisten ehemaligen Raucher kamen von der Sucht los, indem sie von heute auf morgen mit dem Rauchen aufhörten. Durch eine langsame Reduktion wird die Gewohnheit nur verfestigt. Und wenn Sie zu Zigaretten mit niedrigerem Teergehalt greifen, hat dies meist zur Folge, dass Sie noch mehr Zigaretten rauchen oder tiefer inhalieren.

Positives Denken

Wenn die Versuchung groß ist, sollten Sie nachdenken, welche Vorteile es bringt, wenn Sie nicht rauchen - z.B. ein erheblich geringeres Risiko an Lungenkrebs zu erkranken und/oder eine Herzerkrankung zu bekommen.

Tipps zum Abgewöhnen

- Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit dem Rauchen aufzuhören. Eine Möglichkeit ist, sich Hilfe von außen holen. Die Unterstützung durch Familienmitglieder, Freunde und Kollegen kann ebenfalls sehr hilfreich sein. Aber schaffen werden Sie es nur, wenn Sie es auch wirklich wollen.
- Bevor sie es geschafft haben mit dem Rauchen aufzuhören, haben fast alle ehemaligen Raucher mindestens einmal vergeblich versucht, sich das Rauchen abzugewöhnen. Solche vergeblichen Versuche dürfen Sie nicht als Scheitern betrachten. Betrachten Sie es als Erfahrung und lernen Sie daraus.
- Es ist zwar schwer, mit dem Rauchen aufzuhören oder rauchlosen Tabak zu verwenden. Aber jeder kann es schaffen.



Entzugssymptome

- Sehr starkes Verlangen nach Nikotin
- Ängstlichkeit, Nervosität, Unruhe, Frustration oder Ungeduld
- Verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Müdigkeit oder Schlafstörungen sowie und Alpträume
- Benommenheit und Schlafstörungen
- Kopfschmerzen
- Gesteigerter Appetit und Gewichtszunahme
- Reizbarkeit oder Depression

Wie stark die Symptome sind, hängt davon ab, wie lange Sie geraucht haben. Die Anzahl der Zigaretten pro Tag spielt ebenfalls eine Rolle.

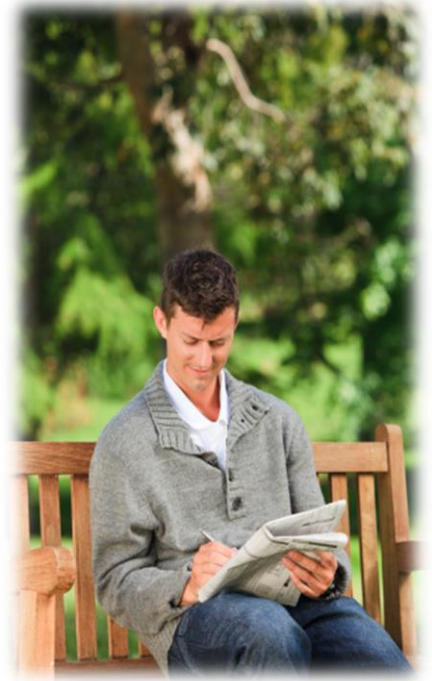
Bereit aufzuhören?

- **Legen Sie fest, ab welchem Tag Sie aufhören wollen.** Hören Sie dann ab diesem Tag komplett mit dem Rauchen auf. Beginnen Sie möglichst schon vor diesem Tag, Ihren Zigarettenkonsum zu reduzieren.
- **Halten Sie schriftlich fest, aus welchen Gründe Sie aufhören wollen.** Nennen Sie auch die kurz- und langfristigen Vorteile.
- **Finden Sie heraus, in welchen Situationen Sie gerne zur Zigarette greifen.** Rauchen Sie z.B. immer dann gerne, wenn Sie gestresst oder niedergeschlagen sind? Zum Kaffee? Wenn Ihnen langweilig ist? Beim Autofahren? Nach dem Essen? In Gesellschaft mit anderen Rauchern?
- **Informieren Sie Freunde, Familie und Kollegen, dass Sie mit dem Rauchen aufhören wollen.** Teilen Sie ihnen mit, ab welchem Tag Sie aufhören. So können sie besser verstehen, was Sie gerade durchmachen, vor allem wenn Sie schlecht gelaunt sind.
- **Vernichten Sie vor diesem Stichtag alle Zigaretten.** Reinigen Sie alles, das nach Rauch riecht, wie Kleidung und Möbel.



Planung und Organisation

- Überlegen Sie, was Sie in Momenten, in denen Sie normalerweise rauchen würden, machen können.
- Nehmen Sie sich etwas Konkretes vor. Trinken Sie zum Beispiel Tee statt Kaffee. Oder gehen Sie spazieren, wenn Sie gestresst sind.
- Entfernen Sie Aschenbecher und Zigaretten aus dem Auto. Halten Sie stattdessen Salzstangen oder Bonbons bereit. Oder nehmen Sie einen Strohhalm und tun so als würden Sie rauchen.
- Suchen Sie Tätigkeiten, mit denen Sie Hände und Geist beschäftigen. Aber keinesfalls solche, die zu anstrengend sind oder dick machen. Gut sind Solitärspiele, Stricken, Nähen und Kreuzworträtsel.
- Wenn Sie gerne nach dem Essen rauchen, sollten Sie dieses Ritual ändern. Essen Sie lieber ein Stück Obst. Rufen Sie nach dem Essen jemanden an. Gehen Sie spazieren (das sorgt für Ablenkung und Sie verbrennen gleichzeitig Kalorien).



Ändern Sie Ihren Lebensstil

- Verändern Sie etwas in Ihrem Leben. Ändern Sie Ihre täglichen Abläufe und Gewohnheiten. Essen Sie zu anderen Zeiten oder essen Sie mehrere kleine Mahlzeiten statt drei großer Portionen. Setzen Sie sich zum Essen an einen anderen Platz oder in ein anderes Zimmer.
- Suchen Sie nach anderen Wegen, um Ihre oralen Bedürfnisse zu befriedigen. Essen Sie Stangensellerie oder andere kalorienarme Snacks. Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi oder an einer Zimtstange.
- Bevorzugen Sie öffentliche Orte und Restaurants, in denen Rauchen verboten oder nur eingeschränkt möglich ist.
- Achten Sie auf regelmäßige Mahlzeiten und essen Sie nicht zu viele Süßigkeiten oder Leckereien.
- Machen Sie mehr Sport. Ideal sind Spaziergehen oder Radfahren. Durch Sport können Sie das Verlangen zu rauchen reduzieren.



Setzen Sie sich Ziele

- Setzen Sie sich bei der Raucherentwöhnung kurzfristige Ziele und belohnen Sie sich, wenn Sie sie erreicht haben. Legen Sie jeden Tag das Geld beiseite, das Sie normalerweise für Zigaretten ausgeben. Sammeln Sie es in einem kleinen Gefäß und kaufen Sie sich etwas Schönes, wenn Sie es geschafft haben.
- Denken Sie nicht daran, wie viele Tage noch vor Ihnen liegen, bis Sie es geschafft haben. Denken Sie lieber von Tag zu Tag.
- Durch einen einzigen Zug oder eine einzige Zigarette wird Ihr Verlangen zu rauchen nur noch größer. Fehler sind menschlich. Aber wenn Sie eine Zigarette geraucht haben, sollten Sie nicht unbedingt noch eine rauchen.



Weitere Tipps

- Melden Sie sich für einen Kurs zur Raucherentwöhnung an. Solche Kurse werden oft von Krankenhäusern, Gesundheitsämtern, Gemeindezentren und Arbeitgebern angeboten.
- Fragen Sie bei Ihrer Krankenkasse nach, welche verschreibungspflichtigen Medikamente sichere und wirksame Unterstützung bieten.
- Erkundigen Sie sich nach Nikotinprodukten wie Pflaster, Kaugummi und Sprays. Siehe auch: Nikotinersatztherapie
- Ganz wichtig ist jedoch, dass Sie sich nicht gleich entmutigen lassen, wenn es nicht gleich beim ersten Versuch mit der Raucherentwöhnung klappt. Sich aus der Nikotinabhängigkeit zu befreien, ist sehr schwer. Versuchen Sie es beim nächsten Mal anders anzugehen. Probieren Sie es mit einer neuen Strategie. Viele Raucher benötigen mehrere Versuche, bis sie von dieser Abhängigkeit loskommen.

Quellen

Webseiten & Links

- [LifeBeats Smoking, Drug, and Alcohol Abuse Page](#)
- [WHO Tobacco Free Initiative](#)
- <http://www.nhs.uk/smokefree>



Quellen (U.S.)



Webseiten & Links

- Die Webseite der American Cancer Society, www.cancer.org, bietet hervorragende Hilfestellung für Raucher, die sich das Rauchen abgewöhnen wollen. Für Raucher in den USA bietet Great American Smokeout ebenfalls viele gute Tipps und Empfehlungen.
- www.lungusa.org
- www.cis.nci.nih.gov
- US-amerikanische Mitarbeiter können auch am „Quit for Life“-Programm teilnehmen. Für weitere Informationen klicken Sie bitte auf [Quit for Life](#).

Immer auf die Signale achten!

Achte auf die Signale

Vorbereitungsscheckliste



WAS KANN PASSIEREN?

WELCHE VORKEHRUNGEN MUß ICH TREFFEN?

ARBEITE ICH SICHER?

Fokus – Von Anfang bis Ende